

# Beg berat undang bahaya

**M**ASALAH kanak-kanak membawa beg berat ke sekolah setiap hari bukanlah satu perkara baharu kerana merupakan satu masalah lama yang dilihat tiada jalan penyelesaiannya sehingga ke hari ini.

Disebabkan permasalahan tersebut, kanak-kanak terbabit sebenarnya berisiko tinggi mengalami sakit belakang, leher, bahu, dan tidak ketinggalan tulang belakang.

Menurut Pakar Ortopedik dan Tulang Belakang, Hospital Pakar Ampang Puteri, **Dr. Nurul Azwa Mohamad Noor**, masalah ini sebenarnya tidak hanya tertumpu pada tubuh badan kanak-kanak tersebut malah turut mengganggu tumbesaran kanak-kanak terbabit.

Dalam hal ini, katanya, setiap kanak-kanak tersebut akan sakit berterusan dan tidak mustahil mereka akan mengalaminya sepanjang hayat mereka.

"Potensi kesan sampingan terhadap kesihatan amat serius bukan hanya kesan segera terhadap kanak-kanak tetapi mungkin juga akan menjadikan mereka berdepan dengan masalah sakit belakang yang kronik apabila dewasa nanti.

"Begitu juga dengan tumbesaran kanak-kanak ini kerana waktu inilah tulang mereka hendak membesar dan oleh kerana masalah beg berat yang mereka terpaksa tanggung selama lima hari dalam seminggu boleh menyebabkan proses tumbesaran terbantut.

"Hal ini terjadi kerana apabila kanak-kanak terbabit membawa bebanan yang berat, mereka secara automatik akan membawa bebanan tersebut secara tunduk dan ke tepi dan hal ini sememangnya mempengaruhi tumbesaran tulang kanak-kanak ini," ujarnya ketika ditemui di kliniknya, baru-baru ini.

Mengulas lanjut mengenai masalah tersebut, Dr. Azwa menjelaskan, kanak-kanak sepatutnya membawa bebanan 1/10 daripada berat badan dan tidak lebih daripada itu.

Tambah beliau lagi, disebabkan masalah tersebut ada penambahan angka bagi pesakit tulang belakang dalam kalangan pelajar-pelajar sekolah hari ini.

Begitupun, ulasnya, sakit leher dan juga bahu tidak terkecuali kerana pada masa yang sama berpotensi tinggi untuk memberi kesan yang sama.

Jika dilihat semula satu kajian yang pernah dilakukan sekitar tahun 2007 yang diterbitkan dalam *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* Vol. 1 (1) Januari 2005, mendedahkan masalah beban beg sekolah dan kesannya ke atas otot *erector spinae* dan sakit tulang belakang dalam kalangan kanak-kanak sekolah rendah di Malaysia dengan jelas sekali.

Malah dalam kajian yang dijalankan oleh Tamrin SBM dan rakan dari Universiti Putra Malaysia turut mendapati 58.3 peratus kanak-kanak sekolah yang dikaji melaporkan mengadu sakit belakang yang dikaitkan dengan

**DR. NURUL AZWA MOHAMAD NOOR** menunjukkan tulang belakang kanak-kanak yang mungkin akan membengkok diakibatkan bebanan beg berat.

**KANAK-KANAK**  
membawa beban  
beg yang berat ke  
sekolah.  
- GAMBAR  
HIASAN

membawa beg sekolah berat.

Tidak cukup dengan maklumat tersebut, Dr. Azwa menerangkan ada kajian yang dilakukan turut mendapati masalah tersebut juga akan menyebabkan tulang belakang menjadi bengkok.

Secara amnya, rumusan yang dapat dibuat ialah terdapat insiden sakit belakang dalam kalangan kanak-kanak sekolah dan ini memerlukan penilaian semula sama ada kanak-kanak sekolah perlu membawa

sebarang bebanan seperti beg sekolah yang berat memandangkan mereka berdepan risiko sakit belakang pada masa depan.

Pada umumnya, beban yang berlebihan dan tidak sama dikaitkan dengan meningkatnya risiko masalah belakang dan kecacatan tulang belakang.

"Dalam hal ini kita tidak seharusnya menuding jari pada satu pihak sahaja kerana semua pihak memainkan peranan penting termasuklah ibu bapa.

"Ibu bapa disaran agar meneliti jadual waktu anak-anak dan memastikan anak-anak membawa buku yang dijadualkan sahaja.

"Yang pasti, semua pihak harus bertanggungjawab dalam usaha menjaga kesihatan anak masing-masing," katanya.